

# 一躺下就胸闷心慌,大伯只能坐着睡觉

## 心理专家介绍,“睡不好”只是表象,背后隐藏原因不可忽视

大伯一躺下就觉得心慌难受,只有坐着才能睡着,这一坐就是三四个小时;老太太睡觉时会不自主地抖腿,每天与失眠斗争;刚退休的阿姨每天难以入眠,最长只能睡3小时……

浙江中医药大学附属第二医院(浙中医大二院)临床心理科专家陶明教授介绍,越来越多的人出现入睡困难、眠浅多梦、早醒疲乏等睡眠问题。在他的门诊里,有超过一半的患者伴有睡眠障碍。

“睡不好往往只是一种表象,背后隐藏着焦虑、抑郁等心理及精神原因。多种疾病之间相互影响,往往会恶性循环,病人非常遭罪。”陶明说,今年初,医院开设了睡眠障碍专科门诊,针对睡眠问题寻找病因,对症下药规范治疗。

### 快四年了,他一直坐着睡觉

“陶主任,前天我可以躺着睡觉了,还睡着了!”吴大伯兴奋地告诉陶明。你也许难以想象,一个躺下后怎么都睡不着的奇葩经历,竟然整整折磨吴大伯快四年。

吴大伯今年60岁,杭州人,1.6米多的个子,体态有些发福。一直以来,吴大伯的身体还算健康,不抽烟不喝酒,患有高血压6年。

“第一次来睡眠门诊的时候,大概是今年刚过完年。他带着帽子,压得很低。仔细看他的脸色,像是肝功能不太好的病人那种黝黑,整个人无精打采,不太愿意多说话。他的爱人告诉我,吴大伯快四年没有躺下睡觉了。”陶明说。

三年前,吴大伯患了一次感冒,期间就出现了胸闷、心慌的症状。不过,感冒很快被治好了,胸闷、心慌的“病根”好像落在了吴大伯心里。“按照吴大伯自己说的,那段时间他一躺下就觉得胸口难受。只能坐起来,坐起来这种不舒服稍微缓解了一些。”陶明说,当时,吴大伯“被迫”养成了每天坐着睡觉的习惯。

与此同时,吴大伯一家也开始了四处求医的辛苦历程。“查过了心脏的问题,也看了消化科、呼吸科、内分泌科,治疗了一段时间,胸闷、心慌的问题始终没有解决。”陶明说,这几年,吴大伯试过坐在床上看电视,普通人看久了累了躺下就能睡着,他一躺下,人又“精神”了。他也试过打乱生物钟,整个夜再睡,躺下还是难受。

“吴大伯爱人还说,有时候晚上起来看见他一个人坐在旁边,实在是又可怕又可怜的!”很长一段时间,吴大伯不能躺下睡觉严重困扰他们的生活。一次机缘巧合,吴大伯听朋友说起可以去睡眠专科门诊看看,这才找到了陶明。

### 其实是焦虑引起的

“在许多焦虑症的患者中,常常会出现胸闷、气短、憋闷感,而这部分患者心血管系统、呼吸系统、内分泌

系统、神经肌肉检查均无异常。”陶明介绍说,这些患者正如吴大伯一样,本身有轻度的焦虑症状,常常感到胸口有压迫感,觉得“缺氧”。同时在不良暗示的诱导下,认为只有在坐位时,呼吸才能顺畅,对无法躺下睡觉变得越发焦虑。

这与正常的焦虑情绪有区别。很多人躺在床上以后,翻来覆去不能入睡,脑子总是在思考或者想一件事,不想还不行,越想越兴奋,越兴奋越睡不着,而往往过了这一两天,情况就好转了。

但是患有焦虑症的患者就会陷入恶性循环,造成焦虑性失眠,这时做脑电图检查可以发现异常的活动。陶明介绍,这一部分睡眠障碍患者的脑电活动往往表现为快波活动增多,形成了“控制不住自己”的焦虑。“对于这类患者来说,单纯治疗失眠往往效果不理想,必须同时进行抗焦虑和抑郁治疗才能使病情好转。在睡眠门诊里,我们采用专业的脑电信息分析设备来监测和分析脑电活动(聆听来自大脑的信号)。借助计算机神经网络分析技术,提取与疾病和精神困扰相关的脑电特征参数,确定大脑功能失调的关键因素并进行相应治疗和干预。不到两周,吴大伯就能顺利躺下睡觉了。”

### 睡眠问题需规范治疗

“我们对近5年门诊中睡眠障碍病人进行观察和分析,发现门诊中专程来看睡眠障碍的人逐年增多,都是严重失眠影响了工作、生活的患者。还有一部分患

者是因为焦虑、抑郁或者一些异常行为来就诊,发现存在睡眠障碍。同时,我们发现类似打鼾、梦游这样的问题,在大家看来没有必要来看病,但这是个很危险的信号。由于睡眠质量下降,由此会造成记忆力减退、心脏病、高血压、内分泌紊乱及焦虑抑郁等诸多问题。”陶明说,开设睡眠专科门诊就是要方便病人找到对口的专科治疗,也要帮助人入睡困难、早醒、睡眠浅、多梦、梦游及各种特发性睡眠病进行规范、有效的治疗。

陶明介绍,睡眠障碍在治疗上不能局限于开些安眠药了事,而是配合进行精神、神经因素的评估,采取相应的干预措施。此外,还有包括运动、饮食、起居等方面的建议。在专科门诊中,目前针对睡眠障碍的诊治,通常在作睡眠质量评估和相关心理测验的基础上,还借助脑电神经生理信息分析系统对大脑活动状态进行探测,这类新型设备具有无创、简便、客观、敏感等特点,对患者进行全面的睡眠障碍的生理和心理评估,明确导致睡眠问题的相关因素,结合药物或经颅磁刺激物理治疗、心理治疗等手段,针对各类常见的睡眠障碍进行综合检查和治疗。帮助患者找到病因,缓解精神压力,恢复健康生活方式,逐步改善睡眠问题。

此外,陶明建议,在无特殊情况下,持续性失眠超过一周时就要及时找专科医生咨询。对于那些通过运动、饮食等多方面进行调节,超过半月仍没有效果的人,一定要到医院进行规范治疗,切忌不分原因乱服用安眠药,服用药物时一定要遵循医嘱。

通讯员 蒋明 本报记者 林洁

## 柯桥全方位推进 医疗服务体系建设

日前,绍兴市柯桥区决定投入4.5亿元,新建绍兴第三医院、柯桥区妇幼保健院一期附属工程等一批医院建设项目。

绍兴第三医院系皮肤专科医院,现址位于越城区霞西路地铁立交桥下,院区面积已不能适应日益增长的业务需求,为方便患者,拟在柯桥城区异地新建第三医院与柯桥区卫生进修学校,预计用地25亩,建筑面积约1万平方米,总投资达8000万元。目前,项目已进入选址阶段。

柯桥区妇幼保健院新建工程即一期附属工程,将建造后勤综合用房一幢,主要作为总务后勤、规培基地人员和引进专家团队生活学习场所等用房。计划总建筑面积8600平方米,该项目正在抓紧后期扫尾工作,计划于今年底前投入使用。

绍兴第二医院肿瘤诊疗中心大楼目前已进入竣工验收阶段,总投资为6000余万元,预计年底投入使用。届时,共有五层的肿瘤诊疗中心大楼将配备高压氧舱、肿瘤放疗机房、肿瘤内科等,新增床位212张。

绍兴市中心医院医共体华舍院区计划用地30亩,用于建设急诊和住院部等,拟投资7000余万元。目前该项目相关工作正在协调之中。

此外,还有5个新项目涉及到基层卫生院。中医院医共体湖塘分院改造工程、第二医院医共体王坛分院门诊综合楼新建项目等均已立项。

据介绍,今年柯桥还将建设40家公共卫生精品社区、30家标准化村卫生室,全方位补充完善医疗服务体系建设,提升健康柯桥群众的获得感。 钟伟 叶红



## 大山里42年的坚守

湖州市吴兴区埭溪镇庄上社区卫生服务站医生方会海,当上大山深处的“赤脚医生”已有42个年头。

作为基层医务工作者,村里人凡是有头疼脑热的,只要一个电话,方会海总是随叫随到,第一时间出现在病人的身边。由于他的“领地”在山区,早起摸黑是每天的功课,但他毫无怨言,一直驻守在山村默默地奉献着。

图为方会海上门给村民看病。 邓德华

# 脸上的小包为何“养”成罕见大瘤?

## 腮腺肿瘤出现低龄化趋势,因生长缓慢,常常不能引起患者重视

杜大伯刚入住病房那会儿,“模样”着实让同病区不少患者吓一跳,议论纷纷:“听医生说,那吓人的巨瘤叫腮腺肿瘤。”“搜了下,小岳岳,就是今年春晚说相声的岳云鹏,前几年也得过这样的病。”“可惜了,没像小岳岳那样及时手术,现在遭多大的罪啊!”

日前,在多学科协助下,浙江省人民医院头颈甲状腺外科团队终于为杜大伯卸下身心“重负”。

### 村里人都“躲”着他

右侧脸几乎被肿瘤叠加覆盖的杜大伯,今年74岁,个子不高,家住浙江衢州的一个小山村。“起初也只是个不起眼的小包,小核桃般大小。”13年前,杜大伯右脸处长了肿瘤,当地医院诊断为腮腺肿瘤,便做手术切了。

没多久,杜大伯右脸腮腺肿瘤竟“韭菜”似的又冒了出来。但因家中经济条件一般,又不痛不痒的,杜大伯只是去当地医院做了检查,没动手术。没想到,这肿瘤如脱疆野马铆着劲长,开始是乒乓球大小,渐渐地变成了拳头那么大,且越来越大。期间,家里人用了各种土方子,可脸上的肿瘤反而长得更“欢”。

几年间,肿瘤几乎占据了杜大伯右半边脸,挤压着面部和颈部,导致耳朵只露出一个小尖儿,右耳的听力几乎丧失。

与此同时,肿瘤开始破溃,表面流着脓液,渗出血水,远远地就能闻到浓重的臭味,加之肿瘤骇人的“模样”,几乎第一次见到杜大伯的人都吓一跳。杜大伯只能用纸包住流着脓液的肿瘤,可是不出两小时,脓液就把纸浸湿了。每次换纸,掀开肿瘤表面,都会让人退避三舍。而杜大伯也尽量少出门,怕吓着乡里乡亲。时间一长,他陷入了深深的痛苦与不安。

杜大伯及家人对脸上的肿瘤束手无策,但肿瘤依然不依不饶,肆意妄为。去年起,杜大伯脸上肿瘤出现疼痛,日夜折磨,痛苦不堪,于是家人下定决心带他去大医院诊治。他们辗转杭州、上海等多家大医院,做了许多检查,医生都对杜大伯的手术缺乏信心,认为这么大年纪没必要冒这个风险。“真的没有办法了?”一次次婉拒,使杜大伯和家人灰心丧气,泪水涟涟。

### 多学科合作除瘤

“别灰心,浙江省人民医院葛明华教授、郑传铭主任的头颈外科团队非常有实力,去试试看。”在当地医院一名医生鼓励及推荐下,杜大伯及家人抱着最后一线希望,再次来杭州。

2月下旬,杜大伯住进浙江省人民医院,被诊断为“腮腺恶性肿瘤”,患者右侧腮腺处瘤体约15x15厘米,

累及右侧腮腺、耳朵及口颊部上颌,使他面目“狰狞”。头颈甲状腺外科主任医师郑传铭说,检查显示:腮腺肿瘤有面神经、深面有颈内动脉等重要神经血管走行,手术难度大,风险高,得对患者疾病的一切都“知根知底”才能动刀,比如术中可能损伤面神经,甚至大出血危及生命。

手术涉及到诸多器官,需要多学科协同手术。术前,在医院医务部与郑传铭主持下,头颈甲状腺外科邀请了肿瘤内科、口腔科、耳鼻喉科、放射科、麻醉科、ICU等主要相关科室进行多学科(MDT)讨论,针对瘤体切除方案、重要神经保护、创面修复皮瓣的选择和术后护理等方面进行了详尽的讨论。

专家们最终决定“在保证安全的前提下,完全切除瘤体,术后缺损创面采用胸大肌蒂皮瓣修复创面,兼顾后期整形修复的合理性、经济性和便捷性”的治疗方案。

在葛明华指导下,2月27日,郑传铭团队经过4个小时的手术,切除大小瘤体重约1500克,因创面较大,专家们取患者胸大肌皮瓣(连皮带肉及血管)修复创面。

### 这种中老年肿瘤正低龄化

葛明华介绍,像杜大伯这样的腮腺恶性肿瘤,病

变部常有疼痛、麻木的感觉,肿瘤可以与深部组织、神经等粘连,部分病人有张口困难、部分或全部面神经瘫痪等症状。而且肿瘤后期不断生长,其表面皮肤破溃感染,经久不愈,分泌物恶臭,可发生颈淋巴结转移或远处转移(肺、肝、肾、脑等)。

“头颈及面部出现类似的肿块以及结节,或者出现疼痛、麻木、蚁走感等,应尽早到医院检查超声,明确性质,及早处理。否则,一旦肿块恶变,不仅会破坏容貌,还会侵犯到神经及血管,甚至远处转移,严重危及生命。”葛明华提醒,大家要经常自行检查腮部有无肿块或者结节,如果触及到肿块,应该及时到医院专科检查。如果遇到类似杜大伯这样面部较大肿瘤的病人,也应建议去正规医院及时诊治,以免贻误病情,影响后期病情恢复。

郑传铭说,腮腺肿瘤(又称腮腺混合瘤),多见于40~70岁中老年人,但近年来随着工作压力的增大,腮腺肿瘤也开始出现低龄化趋势,甚至一些生活习惯也导致腮腺肿瘤的发病率有所提高。此肿瘤一般生长缓慢,病程可达数年甚至数十年之久,这也是患者常常不能引起重视的原因。腮腺肿瘤虽多为良性,但可发生恶变,病程越长,恶变几率越大。

目前腮腺肿瘤的治疗方法主要有手术治疗、放疗、化疗等。多学科协作(MDT)讨论制定详细的手术方案,并在术中准确判断,是手术成功的关键。 宋黎胜



## 创新中国产业园·东新分园



### 园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁五号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

### 园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

### 园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

### 招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



## 创新中国产业园·集品科创分园

创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342

